04/05/2019

**Proatividade**

**ATIVIDADE 1 Inicialmente, haverá uma discussão inicial para introduzir o tema da formação.**

**1. O que é proatividade para vocês? O que é ser uma pessoa proativa? (Duração: 10**

**minutos) 2. Rápida definição:**

**“Proatividade é assumir responsabilidade de decisões tomadas, se antever perante situações e realizar um esforço para atingir um resultado e fazer algo acontecer.” 3. Vídeo para ser exibido: https://www.youtube.com/watch?v=R1ZG9dq0gxU 4. Discussão sobre o vídeo (Duração máxima: 15 minutos, pedir opinião de quem não**

**falou ainda).**

**ATIVIDADE 2 A sala será dividida em 2 grupos para leitura dos anexos. (Duração: 15 minutos para ler e discutir). Após a leitura dos grupos, cada um apresentará o conteúdo do seu anexo para o restante da sala. (Duração por grupo: 5 minutos).**

**ATIVIDADE 2 Esta atividade é INDIVIDUAL (para que todos possam exercitar o conteúdo da formação).**

**Devido à fatores X, você terá que mudar o seu projeto na bolsa. Tendo em vista que os projetos que já existem... continuarão existindo e os articuladores permanecerão onde estão, você deve pensar em um projeto novo que ainda não está sendo executado por ninguém, este projeto deve ser viável e exequível. Pense fora da caixa, você deve responder às seguintes questões. Apresente sua idéia de maneira inovadora também, tente estimular a participação dos ouvintes:**

**1. Nome do projeto 2. Necessidade do projeto no campus 3. Qual poderia ser o produto final do projeto (caso haja)**

**Duração para elaborar: 15-20 minutos. Duração para cada um apresentar: (tempo restante - 10 minutos) / quantidade de participantes**

**PROCESSAMENTO EM GRUPO Duração: 10 minutos**

04/05/2019

Formação - Anexo 1

**Proatividade - Definição à importância.**

A proatividade é uma característica ou comportamento de um indivíduo que se esforça para que

algo aconteça. Esse atributo foca como base o comprometimento e modificação de forma

responsável as situações a sua volta. Dessa maneira, o indivíduo consegue antecipar possíveis

problemas e consequências e trabalhar para contorná-los, além de ser capaz de definir meios para

solucionar as circunstâncias identificadas. Indivíduos proativos não trazem benefícios apenas à eles,

mas também às pessoas a sua volta e ao ambiente em que estão, pois eles influenciam

comportamentos, proporcionam harmonia e direcionam caminhos. Muitos consideram isso como

uma virtude que pode ser usada tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Um **comportamento proativo** está relacionado ao ato de evitar ou resolver um provável problema

antes mesmo que ele aconteça. Os indivíduos proativos acreditam que podem sempre encontrar

alternativas para uma situação difícil e promover mudanças. Por isso, são mais produtivos e

assertivos. Esses profissionais também são criativos, praticam a inovação e se arriscam mais. Outra

característica dos profissionais proativos é a automotivação e a positividade. Acreditam em sua

capacidade de fazer as coisas acontecerem e não desistem facilmente.

Um **comportamento reativo**, ao contrário do proativo, é o ato de reagir após um acontecimento,

após uma ação, é ter uma reação. O oposto da proatividade, não possui uma qualidade positiva, pois

indica alguém que não se preocupa com os problemas ou que deixa as situações sem resolução.

Muitas vezes ele pode ser omisso e só agir se tiver permissão de alguém para cumprir alguma tarefa.

Os profissionais reativos são dependentes e praticam a autossabotagem.

Há também o **comportamento ativo**, onde estes são capazes de ter a iniciativa e não esperar por

outros e sabem como agir perante uma situação. De certo modo, um profissional assim consegue ter

um desempenho razoável na sua rotina de trabalho, mesmo não sendo o ideal. Porém, caso ele

queira evoluir, terá mais facilidade para alcançar a proatividade.

04/05/2019

Formação - Anexo 2

**Melhorar e desenvolver a produtividade.**

Qualquer profissional pode sair da sua zona de conforto e trocar a postura reativa para proativa.

Veja a seguir sete dicas para promover mudanças de hábitos e se tornar uma pessoa mais eficaz na

carreira e vida pessoal. Confira:

**1- Seja responsável** Se organize para cumprir suas tarefas dentro dos prazos recebidos. Faça uma avaliação do que é mais urgente e o que pode esperar. Tente descobrir formas mais eficientes de executar seu trabalho. Não adie tarefas. Se possível, converse com seu gestor e peça opinião de como pode melhorar a cada dia.

**2- Mais foco na solução do que no problema** Em vez de ficar focado apenas no problema e reclamando, concentre-se na busca de uma solução para resolvê-lo. Busque históricos e tente achar alternativas para corrigir a situação.

**3- Controle suas emoções** Invista em seu autoconhecimento para controlar emoções negativas em situações de crise. As pessoas mais calmas se comunicam melhor e conseguem transmitir suas ideias em momentos de estresse.

**4- Cultive o otimismo** Não se precipite e diga que algo é impossível ou que não está capacitado para tal. Levante o máximo de informações para saber todas as possibilidades de atendimento de uma determinada demanda. Seja mais positivo e acredite em suas capacidades.

**5- Acompanhe as tendências** Mantenha-se informado e em linha com as últimas tendências do setor em que atua. Participe de eventos e de outras atividades relacionadas ao seu setor. Quanto mais informação você tiver, mais fácil ficará para inovar, criar, trazer ideias e ser mais assertivo com produtividade.

**6- Desenvolva novas habilidades** Seja um visionário e continue aprimorando seus conhecimentos. Verifique se não é a hora de voltar a estudar para adquirir novas habilidades para ganhar mais performance nas suas atividades.

**7- Não seja puxa-saco** Muitos ainda confundem a proatividade com puxa saquismo. Tome iniciativas e busque soluções no seu ambiente de trabalho sem ficar bajulando seu chefe. Ele e seus pares vão descobrir suas intenções e saber que suas iniciativas visam interesses, como uma promoção, por exemplo. Seja

proativo com profissionalismo.